



**Dhammavihārī Buddhist Studies**

[www.dhammavihari.or.id](http://www.dhammavihari.or.id)

**Pāramī (10)**

*Upekkhā*

# Keseimbangan Batin (*Upekkhā*)

- *Upekkhā* memurnikan *mettā*.
- Ketika membantu orang lain, *upekkhā* diperlukan terutama pada waktu menerima perlakuan tidak menyenangkan dari mereka.
- *Upekkhā* juga berkembang ketika didukung oleh *mettā*.
- Tetap seimbang walaupun menerima perlakuan yang baik dari orang lain.

# Empat Batasan

- **Karakteristik:** membawa batin dengan seimbang.
- **Fungsi:** Memeriksa kekurangan dan kelebihan.
- **Manifestasi:** Keadaan batin yang netral.
- **Sebab-terdekat:** Merenungkan fakta bahwa semua makhluk adalah pewaris dari *kamma*-nya masing-masing.

# Bahan Perenungan

- Tanpa adanya *upekkhā*, perbuatan orang lain yang tidak menyenangkan akan membuat batin tidak tenang. Apabila batin tidak tenang maka mustahil untuk melatih komponen-komponen pencerahan.
- *Upekkhā* mengatasi kesulitan yang menghalangi latihan, ketidak-sabaran, ketidak-puasan dan kegembiraan yang berlebihan.

# Upekkhā

- Tidak mempedulikan reaksi positif atau negatif dari orang lain; tetap bekerja untuk kebaikan mereka.
- Fokus pada tujuan membantu dan membahagiakan makhluk lain.
- *Pāramī* yang lain memerlukan *upekkhā* supaya berkembang dengan baik.

# Air, Pupuk dan Sinar Matahari

- *Khanti Pāramī, upekkhā pāramī* dan *nekkhamma pāramī* memastikan “bunga” kebajikan berkembang menjadi *pāramī*.
- Waspada supaya *pāramī* tidak hancur oleh 8 *lokadhamma*.

# Sabbe Sattā Kammassakā

- “Semua makhluk (hanya) memiliki *kamma* sebagai harta kekayaannya.”
- Kita berbuat baik, tetapi semua makhluk bisa mendapatkan manfaat yang berbeda-beda.
- *Upekkhā* tidak fokus pada besar-kecilnya manfaat yang mereka terima.

# Dua Kualitas Upekkhā

- Kualitas pertama: tetap fokus pada tujuan dan berjuang untuk mewujudkannya. (Fokus pada sebab)
- Kualitas kedua: Batin yang tenang-seimbang dalam menghadapi *lokadhamma*. (Tidak fokus pada efek = *anatta*)

# Empat Brahmavihāra

- *Mettā, karuṇā* dan *muditā* bercirikan pemisahan kualitas.
- *Upekkhā* bercirikan kesatuan wujud.

# Mahā Lomahaṃsa Jātaka

- Melihat ciri *anicca* dan *dukkha* sejak kecil; tetapi tidak untuk *pañcupādānakkhandha dukkha/ saṅkhāra dukkha*.
- Tidak tertawa ketika melihat sesuatu yang lucu dan tidak menangis ketika melihat sesuatu yang menyedihkan.

# Paṭhama Buddha Vacana

*“Anekajāṭisaṃsāraṃ, sandhāvissaṃ  
anibbisaṃ. Gahakāraṃ gavesanto,  
dukkhā jāti punappunaṃ. Gahakāraka  
diṭṭhosi, puna gehaṃ na kāhasi.  
Sabbā te phāsukā bhaggā, gahakūṭaṃ  
visaṅkhataṃ. Visaṅkhāragataṃ  
cittaṃ, taṇhānaṃ khayamajjhagā”ti.*

# Paṭhama Buddha Vacana

(Melalui banyak kelahiran, saya, yang berlarian di dalam *saṃsāra*, mencari pembuat rumah tapi tidak menemukannya. Kelahiran yang berulang-ulang adalah penderitaan. Wahai pembuat rumah! Kamu telah terlihat! Kamu sudah tidak akan membuat rumah lagi! Semua kasau-mu telah patah! Bubungan atap-mu telah hancur! Batinku telah mencapai yang tidak terkondisi, kehancuran nafsu-keinginan telah dicapai!)

## **Keterangan:**

Rumah = Tubuh.

Pembuat rumah = nafsu-keinginan.

Semua kasau telah patah = semua *kilesa* telah hancur.

Bubungan atap telah hancur = Kebodohan telah hancur.

Mencapai yang tidak terkondisi = merealisasi *Nibbāna*.

Kehancuran nafsu-keinginan telah dicapai = mencapai *Arahatta* Buah.

Selesai